

ДОГОВОР № _____

г. Курск

" ____ " _____ 20 __ года

Индивидуальный предприниматель Щепихин Алексей Анатольевич, далее по тексту "Организация" и гражданин (или законный представитель, в случае, если спортсмену не исполнилось 18 лет) _____

(фамилия, имя, отчество)

с другой стороны, далее по тексту "Спортсмен", вместе именуемые "Стороны", заключили настоящий Договор о нижеследующем:

1. ПРЕДМЕТ И ЦЕНА ДОГОВОРА

1.1. Настоящий Договор регулирует комплекс трудовых, имущественных, финансовых, организационных и иных отношений, возникающих между «Спортсменом» и «Организацией» в связи с участием «Спортсмена» в тренировочном процессе в соответствии с планами, утвержденными «Организацией». Время и место проведения тренировок сообщаются «Спортсмену» «Организацией» устно или посредством телефонной связи.

1.2. **Стоимость услуг «Организации», связанных с участием «Спортсмена» в тренировочном процессе составляет 1800 рублей за месяц. В случае, если по договору в тренировочном процессе участвует законный представитель несовершеннолетнего спортсмена, то Стоимость услуг «Организации», связанных с участием законного представителя в тренировочном процессе составляет 900 рублей в месяц.** Время тренировок составляет 8 (восемь) часов в месяц. Стоимость одного месяца тренировок не зависит от числа фактически посещенных «Спортсменом» занятий. Оплата производится ежемесячно, до 10 числа текущего месяца или в течение 5 календарных дней с момента подписания «Сторонами» данного Договора.

1.3. В случае пропуска занятий «Спортсменом» или непосещения им тренировок в течении месяца «Организация» не возвращает деньги, уплаченные «Спортсменом» за месяц обучения.

1.4. В случаях, когда «Спортсмен» заключает данный договор с «Организацией» во второй или третьей декаде месяца стоимость занятий за данный месяц составляет соответственно 1200 рублей и 600 рублей.

1.5. «Спортсмен», являющийся членом РСОО «Федерация айкидо Курской области» по согласованию с главным тренером - преподавателем «Организации» имеет возможность участвовать в следующих дополнительных мероприятиях, проводимых «Организацией»:

1.5.1. **Посещать дополнительные и индивидуальные тренировки,** которые оплачиваются дополнительно. Дополнительные тренировки в рамках настоящего договора – это дополнительные часы занятий, свыше основных тренировочных часов, в составе основных групп. Индивидуальные тренировки - это дополнительные часы занятий, свыше основных тренировочных часов, непосредственно с тренером или назначенным инструктором по индивидуальному плану. Стоимость дополнительных тренировок составляет 250 рублей за 1 час. Стоимость индивидуальных тренировок составляет 500 рублей за 1 час. Дополнительные тренировки оплачиваются до конца текущего месяца в виде одной выплаты, исходя из количества дополнительных тренировочных часов. Индивидуальные тренировки оплачиваются до конца текущего месяца в виде одной выплаты, исходя из количества тренировочных часов индивидуальных занятий.

1.5.2. **Участвовать в подготовке к соревнованиям по айкидо.** Стоимость услуг «Организации», связанных с участием «Спортсмена» в подготовке к одному разделу соревнований составляет 800 рублей, к двух и более разделам — 1000 руб. Оплата производится в течение 5 рабочих дней, с момента подачи «Спортсменом» заявки на участие в подготовке к соревнованиям в полном объеме, независимо от числа этапов соревнования, в которых планирует выступать «Спортсмен». Время и место проведения соревнований сообщаются «Спортсмену» «Организацией» не позднее, чем за 5 календарных дней до соревнований устно или посредством телефонной связи. В случае, когда «Спортсмен» не смог принять участие в соревновании, «Организация» не возвращает деньги, уплаченные им за услуги, связанные с подготовкой к данному соревнованию.

1.5.3. **Участвовать в подготовке к экзаменам по айкидо.** Стоимость услуг «Организации», связанных с подготовкой к участию «Спортсмена» в экзамене указана в Приложении №5, а экзаменационная программа — в Приложении №6 к настоящему Договору. Оплата производится «Спортсменом» только в случае успешной сдачи экзамена и не позднее, чем 5 календарных дней со дня участия «Спортсмена» в экзамене. Время и место проведения экзамена сообщаются «Спортсмену» «Организацией» не позднее, чем за 5 календарных дней до экзамена устно или посредством телефонной связи.

1.5.4. **Участвовать в семинарах по айкидо.** В случае участия в семинаре «Спортсмен» заключает с «Организацией» отдельный договор («Договор со спортсменом, участвующим в семинаре по айкидо»).

1.5.5. **Заявление на членство в РСОО «Федерация айкидо Курской области» представлено в Приложении 2 настоящего Договора.**

1.6. «Спортсмен», не являющийся членом РСОО «Федерация айкидо Курской области» не имеет возможность участвовать в дополнительных мероприятиях, указанных в п. 1.5.1-1.5.4 настоящего Договора.

2. ОБЯЗАТЕЛЬСТВА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

2.1. «Организация» обязуется предоставлять услуги, связанные с участием «Спортсмена» в тренировочном процессе в соответствии с планами, утвержденными «Организацией», а «Спортсмен» - оплачивать предоставляемые услуги, в соответствии с п. 1.1.-1.5. настоящего Договора, предоставлять копии квитанции об оплате в течение 5 календарных дней с момента оплаты, в разделе квитанции «Плательщик» указывать лицо, заключающее настоящий Договор, в разделе квитанции «Назначение платежа» указывать номер данного Договора и дату его заключения.

2.2. «Организация» обязуется:

- создавать необходимые условия для выполнения обязательств, принятых на себя по настоящему Договору;
- обеспечивать «Спортсмена» на период действия настоящего Договора наличием тренировочного места (спортивного зала, спортивной площадки и т.д.) для участия в тренировках согласно времени тренировок (8 часов в месяц).

2.3. «Спортсмен» обязуется:

- своевременно оплачивать предоставленные «Организацией» услуги;
 - в случае пропуска занятий или непосещения тренировок в течении месяца оплачивать полную стоимость одного месяца тренировок;
 - выполнять требования руководства «Организации» и её тренерского состава, к процессу обучения «Спортсмена» и процессу его тренировок, поддерживать репутацию «Организации»;
 - являться на тренировочные занятия в назначенное руководством «Организации» время;
 - вести себя на тренировках и иных мероприятиях, проводимых «Организацией» в соответствии с установленными нормами поведения спортсменов, воздерживаться от действий, которые могут нанести ущерб «Организации» и отдельным спортсменам;
 - выполнять все инструкции и указания тренерского состава и руководства «Организации» в отношении правил участия в соревнованиях, тренировках, экзаменах, семинарах и иных мероприятиях;
 - **на момент подписания Договора предоставить** копию своего гражданского паспорта (страница с фотографией и страница с регистрацией места жительства). В случае, если настоящий Договор заключается между «Организацией» и лицом, представляющим интересы ребенка (возраст ребенка - до 18 лет) необходимо дополнительно предоставить копию свидетельства о рождении ребенка, чьи интересы представляет «Спортсмен»;
 - на момент подписания Договора предоставить медицинскую справку (допуск до участия в тренировочных занятиях по айкидо);
 - возмещать ущерб, причиненный «Спортсменом» имуществу «Организации»;
 - на момент подписания Договора предоставить копию страхового полиса, подтверждающего страховую защиту спортсмена в течении 24 часов в сутки, включая участие застрахованного в спортивных мероприятиях (тренировки, соревнования по виду спорта «Айкидо»); страховая сумма должна быть не менее 60 000 рублей;
- 2.4. «Стороны» обязаны исполнять условия настоящего договора, в случае их неисполнения любая из «Сторон» может принять решение о досрочном прекращении настоящего Договора в одностороннем порядке, предварительно уведомив другую «Сторону».

3. СРОК ДЕЙСТВИЯ ДОГОВОРА

3.1. Настоящий Договор вступает в силу с момента его подписания «Сторонами» и действует до **30 июня 2021 года**, а по оплате услуг до полного погашения задолженности.

3.2. Настоящий Договор, может быть, расторгнут досрочно по следующим основаниям:

- по соглашению «Сторон»;
- по инициативе любой из «Сторон» в случае неисполнения другой «Стороной» взятых на себя обязательств (при неуплате или несвоевременной оплате «Спортсменом» полной стоимости одного месяца тренировок или неисполнении других обязательств, указанных в п. 2.1. - 2.3. данного Договора);
- в случае ликвидации «Организации».

3.3. При прекращении или расторжении настоящего Договора все расчеты между «Организацией» и «Спортсменом» должны быть произведены в течение 10 банковских дней.

4. ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ

4.1. «Организация» имеет право изменять стоимость предоставляемых услуг не более 1 раза за период действия Договора, предварительно уведомив об этом «Спортсмена».

4.2. «Организация» имеет право изменять время и место проведения тренировок, предварительно уведомив об этом «Спортсмена».

4.3. В момент заключения настоящего Договора «Спортсмен» надлежащим образом осведомлен о состоянии своего здоровья и считает, что занятия в спортивной секции ему не противопоказаны.

4.4. В момент заключения настоящего Договора «Спортсмен» надлежащим образом осведомлен о том, что при проведении тренировок, соревнований и других спортивных мероприятий возможно причинение ему физической боли и травмы различной степени тяжести и не возражает заключить настоящий Договор.

4.5. В случае получения травм на тренировках, соревнованиях и других спортивных мероприятиях «Организация» не несет ответственности.

4.6. «Спортсмен» обязуется приходить на занятия не ранее чем за 15 минут до начала тренировки.

4.7. «Организация» имеет право применять дисциплинарные взыскания в виде замечаний, дополнительных упражнений, удаления с тренировки, а также расторгнуть настоящий Договор в случае не соблюдения «Спортсменом» правомерных требований тренера или руководителя «Организации» (уважение к инструкторам, тренерам, администрации, техническому персоналу, другим спортсменам, выполнение только разрешенных тренером упражнений в специально отведенной для тренировок части зала и т.д.), а также требований безопасности.

4.8. Сохранность личных вещей «Спортсмена» во время тренировки является ответственностью самого «Спортсмена».

5. ПОРЯДОК РАЗРЕШЕНИЯ СПОРОВ

5.1. В случае возникновения между «Сторонами» спора, он подлежит урегулированию путем переговоров непосредственно между руководством «Организации» и «Спортсменом». Результаты переговоров оформляются соответствующим протоколом, подписываемым «Сторонами» или их представителями.

5.2. В случае, если спор не будет урегулирован путем переговоров, он подлежит разрешению в судебном порядке в соответствии с действующим законодательством.

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

6.1. Настоящий Договор на момент подписания «Сторонами» имеет **восемь Приложений**, составлен на русском языке в двух экземплярах, имеющих равную юридическую силу.

6.2. Все приложения и дополнения к настоящему договору являются его неотъемлемой частью.

7. АДРЕСА И РЕКВИЗИТЫ СТОРОН

«Организация»:

ИП Щепихин Алексей Анатольевич
305029, г. Курск, ул. Хуторская, д.12 /В, кв. 141, ИНН 463214989160
ОГРНИП: 320463200021090
р/с 40802810433000019980, КУРСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ N8596 ПАО СБЕРБАНК
БИК 043807606, к/с 30101810300000000606
Тел.: +7 (960) 697-51-97

«Спортсмен» - ЛИЦО, ЗАКЛЮЧАЮЩЕЕ ДОГОВОР (ПУНКТ ЗАПОЛНЯТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО)

Ф.И.О. _____
дом. Телефон _____ моб. Телефон _____
паспорт, серия _____, номер _____, выдан (кем и когда) _____
зарегистрирован по адресу _____
проживает _____
- дата рождения _____ место рождения _____
место работы _____
электронный адрес _____

Данные о ребенке (заполняется только в случае, если Договор заключает лицо, представляющее интересы несовершеннолетнего)

Ф.И.О. _____
паспорт (свидетельство о рождении), серия _____, номер _____
дата рождения _____ место рождения _____
место учёбы (работы) _____
отец (Ф.И.О.) _____
место работы _____
дом. Телефон _____ моб. Телефон _____
мать (Ф.И.О.) _____
место работы _____
дом. Телефон _____ моб. телефон _____
опекун (Ф.И.О.) _____
место работы _____
дом. телефон _____ моб. телефон _____

8. ПОДПИСИ СТОРОН

«Организация»

«Спортсмен» (лицо, заключающее договор)

_____/ Щепихин А.А./
Подпись ФИО

_____/ _____ /
Подпись ФИО

к Договору № _____
от « » _____ 20__ г.

КВИТАНЦИЯ - ИП ЩЕПИХИН А.А.

- **групповые тренировки** (платеж за месяц производится с 1 по 10 число текущего месяца в размере 1800 руб)
- **индивидуальные тренировки** (платеж производится с 1 по 5 число следующего месяца, в зависимости от числа индивидуальных занятий в прошедшем месяце, из расчета 500 руб/ч)
- **дополнительные тренировки** (платеж производится также, как за индивидуальные, но из расчета 250 руб/ч)
- **подготовка к экзаменам** (платеж производится в случае успешного экзамена в течении 5 календарных дней со дня участия «Спортсмена» в экзамене в соответствии с экзаменационным тарифом, указанным в Приложении 5 данного Договора)
- **подготовка к соревнованиям** (платеж производится в течение 5 рабочих дней, с момента подачи «Спортсменом» заявки на участие в подготовке к соревнованиям, исходя из количества разделов соревнования: участие в одном разделе - 800 руб, участие в двух и более разделах – 1000 руб)

Для оплаты в Сбербанк-онлайн терминале Сбербанка необходимо осуществить поиск реквизитов по ИНН 463214989160

| | | |
|---|---|--|
| Извещение | ПАО СБЕРБАНК | Форма №ПД-4 |
| | ИП ЩЕПИХИН АЛЕКСЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ (наименование получателя платежа) | |
| | ИНН 463214989160 КПП 000000000 | 40802810433000019980 (номер счёта получателя платежа) |
| | БИК 043807606 (Отделение Курск, г.Курск) (наименование банка получателя платежа) | |
| | Договор: от _____ ; ФИО: _____ ; за _____ (назначение платежа) | |
| | Сумма: _____ (сумма платежа) | |
| С условиями приёма указанной в платёжном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен. Подпись плательщика _____ | | |
| Квитанция | ПАО СБЕРБАНК | Форма №ПД-4 |
| | ИП ЩЕПИХИН АЛЕКСЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ (наименование получателя платежа) | |
| | ИНН 463214989160 КПП 000000000 | 40802810433000019980 (номер счёта получателя платежа) |
| | БИК 043807606 (Отделение Курск, г.Курск) (наименование банка получателя платежа) | |
| | Договор: от _____ ; ФИО: _____ ; за _____ (назначение платежа) | |
| | Сумма: _____ (сумма платежа) | |
| С условиями приёма указанной в платёжном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен. Подпись плательщика _____ | | |

ПОДПИСИ СТОРОН

«Организация»

_____ / Щепихин А.А. /

«Спортсмен» (лицо, заключающее договор)

_____ / _____ /

ПОЛОЖЕНИЕ О ВСТУПИТЕЛЬНЫХ И ЧЛЕНСКИХ ВЗНОСАХ

Утверждено решением общего собрания РСОО «Федерация айкидо Курской области» Протокол № 4 от 15.01.2017 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение определяет виды, размер, порядок и сроки уплаты вступительных и членских взносов, лицами, подавшими заявление о вступлении в РСОО «Федерация айкидо Курской области» (далее – Федерация) и лицами, являющимися членами Федерации, а также льготы по уплате членских взносов.

1.2. В соответствии с п. 4.5. Устава Федерации, ее члены обязаны уплачивать вступительные и членские взносы в порядке, размерах и сроки, установленные решением Президиума. Своевременная уплата вступительного и членских взносов в установленном настоящим Положением размере является необходимым условием членства в Федерации.

2. ВИДЫ ВЗНОСОВ И ПОРЯДОК УПЛАТЫ

2.1. Вступительный взнос для юридических и физических лиц уплачивается один раз при подаче заявления о вступлении в члены Федерации. Лицо, подавшее заявление о вступлении в члены Федерации, обязано приложить к данному заявлению доказательства уплаты вступительного взноса. В случае, если к заявлению о вступлении в Федерацию не приложено доказательств уплаты вступительного взноса, орган, принимающий решение о приеме в члены Федерации, принимает решение об отказе в приеме. В случае принятия уполномоченным органом решения об отказе в приеме в члены Федерации уплаченный вступительный взнос возвращается заявителю. Вступительные и членские взносы уплачиваются путем перечисления средств на расчетный счет Федерации.

2.2. Членский взнос:

- для физических лиц уплачивается ежегодно до 1 февраля текущего года.

В случае вступления физического лица в Федерацию после 1 февраля членский взнос уплачивается в течение 7 дней с даты вступления;

- для юридических лиц уплачивается ежегодно до 31 декабря предыдущего года. В случае вступления юридического лица в Федерацию в период с 1 по

31 декабря текущего года членский взнос уплачивается в установленные сроки за следующий год.

3. РАЗМЕРЫ ЧЛЕНСКИХ И ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ВЗНОСОВ, ЛЬГОТЫ ПО УПЛАТЕ ВЗНОСОВ

3.1. Лица, подавшие заявление о вступлении в члены Федерации, обязаны уплатить вступительный взнос в следующих размерах: для юридических лиц – 5 000 рублей, для физических лиц – 500 рублей.

3.2. Члены Федерации обязаны уплачивать членские взносы в следующих размерах:

для физических лиц – 1 000 рублей за год; для юридических лиц – 30 000 рублей за год.

Члены федерации, оплатившие членский взнос, имеют право на участие в соревнованиях, экзаменах, семинарах и других спортивных мероприятиях, проводимых Федерацией, а также оформление документов на присвоение разрядов, званий, категорий, информационное обеспечение, консультации.

3.3. Президиум вправе в установленном порядке изменять размер членских взносов. Федерация уведомляет членов об изменении размера

членских взносов путем размещения информации на странице Федерации ВКонтакте (https://vk.com/aikido_federation_kursk)

3.4. Льготы по уплате членских взносов.

3.4.1. Общее собрание либо Президиум Федерации вправе соответствующим решением предоставить льготы, либо освободить конкретного члена Федерации от уплаты членских взносов.

3.4.2. Льготы по уплате членских взносов либо освобождение от уплаты членских взносов предоставляются членам, внесшим значительный вклад в развитие Федерации.

3.4.3. Членам Федерации, которым предоставлены льготы по уплате членских взносов, а также членам, освобожденным от уплаты членских взносов, выдается копия протокола (выписка из протокола) Общего собрания либо Президиума для подтверждения данного факта.

3.5. Членам Федерации, уплатившим взносы, делаются отметки в учетных документах.

3.6. В случае неуплаты членом Федерации без уважительных причин членских взносов по истечении одного месяца со дня, когда такая уплата должна быть произведена, Федерация направляет ему уведомление с предупреждением о грубом нарушении Устава Федерации и предложением погасить задолженность в течение 15 дней со дня получения предупреждения. Если член Федерации в указанный в предупреждении срок задолженность не погасил, Президиум принимает решение об исключении данного лица из членов Федерации.

3.7. Члены Федерации, вышедшие или исключенные из ее состава, не вправе требовать возвращения им денежных средств, уплаченных в качестве вступительного и/или членских взносов, а также возмещения им иных расходов, связанных с членством в Федерации.

4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧЛЕНСКИХ ВЗНОСОВ

4.1. Финансовые поступления от членов Федерации используются Федерацией для реализации основных направлений ее деятельности, развития материально-технической базы, содержания ее исполнительных органов, поддержку ее членов, уставные и иные цели, не противоречащие действующему законодательству.

5. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

5.1. В случае, когда для реализации Федерацией определенного проекта требуется дополнительное финансирование, общее собрание Федерации принимает решение об увеличении размера и порядка уплаты членских взносов. В этом случае Федерация приступает к выполнению определенной задачи после перечисления сумм таких взносов на расчетный счет Федерации.

5.2. Данное Положение вступает в силу с 15 января 2017 года.

ПОДПИСИ СТОРОН

«Организация»

«Спортсмен» (лицо, заключающее договор)

_____/ Щепихин А.А./
Подпись ФИО

_____/ _____/
Подпись ФИО

ПРИЛОЖЕНИЕ №5

к Договору № _____
от « » _____ 20__ г.

**Стоимость услуг «Организации», связанных с подготовкой
«Спортсмена» к участию в экзамене по Томики айкидо**

г. Курск

« » _____ 20__ г.

Взрослые (15 полных лет и старше)

8 кю — 1 050 руб
7 кю — 1 050 руб
6 кю — 1 650 руб
5 кю — 1 650 руб
4 кю — 2 250 руб
3 кю — 2 700 руб
2 кю — 3 150 руб
1 кю — 3 900 руб

Дети (до 14 лет включительно)

10 кю — 750 руб
9 кю — 750 руб
8 кю — 1 050 руб
7 кю — 1 050 руб
6 кю — 1 200 руб
5 кю — 1 200 руб
4 кю — 1 650 руб
3 кю — 1 650 руб
2 кю — 2 250 руб
1 кю — 2 700 руб
1 дан — 3 150 руб
2 дан - 3 900 руб

ПОДПИСИ СТОРОН

«Организация»

«Спортсмен» (лицо, заключающее договор)

_____/ Щепихин А.А./
Подпись ФИО

_____/ _____ /
Подпись ФИО

к Договору № _____
от « » _____ 20__ г.

Экзаменационная программа по Томики айкидо

г. Курск

« » _____ 20__ г.

Знаком * отмечена дополнительная программа, обязательная для спортсменов РСОО «Федерация айкидо Курской области»

Экзаменационная программа по Томики айкидо

для детей (до 14 лет включительно)

| разряд | основная программа |
|---|---|
| <p>10-й Кю (белый пояс с 1 желт. полосой)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Более 10 часов после начала занятий | <ul style="list-style-type: none"> • этикет • ЩИЗЭНТАЙ (позиция стоя) • СЭЙДЗА(позиция сидя) • ЦУГИ АЩИ (приставные шаги вперед и назад) • УНСОКУ (шаги в 8 направлениях) |
| <p>9-й Кю (белый пояс с 2 желт. полосами)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Более 10 часов практики после экзамена на 10 Кю • Демонстрация всей программы 10 Кю | <ul style="list-style-type: none"> • ТЕГАТАНА ДОСА (первые 3 удара ладонью) • ТАЙСАБАКИ (уход с линии атаки, не используя руки) • ТЭГАТАНА ДОСА (6 ударов ладонью) • КОУ ХО УКЕМИ (страховка при падении на спину) |
| <p>8-й Кю (белый пояс с 3 желт. полосами)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Более 15 часов практики после 9 Кю • Демонстрация всей программы 9 Кю | <ul style="list-style-type: none"> • СОКУ ХО УКЕМИ (страховка при падении на бок) • * Цуги Аси с мечом и шестом (дзё) |
| <p>7-й Кю (желтый пояс)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Более 15 часов практики после 8 Кю • Демонстрация всей программы 8 Кю | <ul style="list-style-type: none"> • ТЭГАТАНА АВАСЭ (взаимодействие открытых систем без сопротивления - передвижение в паре, соприкасаясь ребрами ладоней, находясь в одноимённой позиции) • ЩОТЭЙ ОЩИ (взаимодействие открытых систем с сопротивлением - передвижение в паре, соприкасаясь основаниями ладоней, находясь в разноимённой позиции) • ЩИККО |

(передвижение на коленях)

6-й Кю
(оранжевый пояс)

- Более 15 часов практики после 7 Кю
- Демонстрация всей программы 7 Кю

- **ТАНТО ТАЙСАБАКИ**
(не используя руки и перемещаясь в 8 направлениях против 3-х нападающих с ножом)

- *Унсоку с мечом и шестом

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – АТЭМИ ВАЗА**
(первые 3 техники на левую и правую руки без ножа)
1 - ЦОМЕН АТЭ
2 - АЙГАМАЕ АТЭ
3 - ГЯКУ ГАМАЕ АТЭ

- **ТАНТО ТАЙСАБАКИ**
(используя руки и перемещаясь в 8 направлениях против 3-х нападающих с ножом; руки держать на центральной линии)

- * Тегатана Доса с мечом и шестом – 1,2,3 техники

5-й Кю
(красный пояс)

- Более 30 часов практики после 6 Кю
- Демонстрация всей программы 6 Кю

- **ДЗЭНПОКАЙТЭН УКЕМИ**
(перекат на низком уровне, касаясь руками ТАТАМИ)

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – АТЭМИ ВАЗА**
(5 техник на левую и правую руки без ножа)
1 - ЦОМЕН АТЭ
2 - АЙГАМАЕ АТЭ
3 - ГЯКУ ГАМАЕ АТЭ
4 - ГЭДАН АТЭ
5 - КОУ ХО АТЭ КАКАРИГЕЙКО

- **КАКАРИГЕЙКО**
(использование 5 техник без остановки против 3-х нападающих * 2 мин)

- *5 техник Атеми Вадза при атаке мечом

- *Техники на коленях - Сувари Вадза 1 – КДС – Оси Таоси

4-й Кю
(зеленый пояс)

- Более 30 часов практики после 5 Кю
- Демонстрация всей программы 5 Кю

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – АТЭМИ ВАЗА**
(5 техник на левую и правую руки без ножа)

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – ХИДЖИ ВАЗА**
(2 техники на левую и правую руки без ножа)
6 - ОЩИ ТАОЩИ
7 - УДЭ ГАЭЩИ

- **КУДЗУЩИ ОМОТЭ**
(выведение из равновесия на левую и правую руки)
- ДЖОДАН НО КУДЗУЩИ (верхний уровень) - 2 техники

- **КАКАРИГЕЙКО**
(использование 7 техник без остановки против 3-х нападающих * 5 мин)

3-й Кю
(синий пояс)

- Более 50 часов практики после 4 Кю
- Демонстрация всей программы 4 Кю

2-й Кю
(фиолетовый пояс)

- ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
- 1- 40 отжиманий от пола
- 2- 20 подъемов ног в положении лежа на спине
- 3- 40 приседений

- *5 техник отбирания меча - Тати Дори – КДС
- *Техники на коленях - Сувари Вадза 2 – КДС – Гьякугамае Ате

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – АТЭМИ ВАЗА**
(5 техник на левую и правую руки без ножа)
- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – ХИДЖИ ВАЗА**
(5 техник на левую и правую руки без ножа)
6 - ОЩИ ТАОЩИ
7 - УДЭ ГАЭЩИ
8 - ХИКИ ТАОЩИ
9 - УДЭ ХИНЭРИ
10 - ВАКИ ГАТАМЕ
- **КУДЗУЩИ ОМОТЭ** (на левую и правую руки)
- ДЖОДАН НО КУДЗУЩИ (верхний уровень) - 2 техники
- ЧУДАН НО КУДЗУЩИ (средний уровень)- 2 техники
- **КАКАРИГЕЙКО**
(использование 10 техник без остановки против 3-х нападающих * 7 мин)

- *5 техник отбирания шеста – Дзё Дори – КДС
- *Техники на коленях - Сувари Вадза 3 – КДС – Коте Гаэси

- **ДЗЭНПОКАЙТЭН УКЕМИ**
(страховка на высоком уровне, выполняется как КОТЕГАЭЩИ НО УКЕМИ, не касаясь руками татами)

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – АТЭМИ ВАЗА**
(5 техник на левую и правую руки без ножа)
- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – ХИДЖИ ВАЗА**
(5 техник на левую и правую руки без ножа)
- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – ТЭКУБИ ВАЗА**
(4 техники на левую и правую руки без ножа)
11 - КОТЭ ХИНЭРИ
12 - КОТЭ ГАЕЩИ
13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ
14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭЩИ

- **КУДЗУЩИ ОМОТЭ** (на левую и правую руки)
- ДЖОДАН НО КУДЗУЩИ (верхний уровень) - 2 техники
- ЧУДАН НО КУДЗУЩИ (средний уровень)- 2 техники
- ГЭДАН НО КУДЗУЩИ (нижний уровень) - 2 техники

- **КАКАРИГЕЙКО** (использование 14 техник без остановки против 3-х нападающих * 10 мин)

- *8 техник бросков с использованием шеста – КДС - Дзё но Цукай Ката

- *Техники на коленях - Сувари Вадза 4 – КДС – Риоте Мочи Сукуи Наге

**1-й Кю
(коричневый пояс)**

- Более 100 часов практики после 2 Кю
- Демонстрация всей программы 2 Кю
- ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1- 60 отжиманий от пола

2- 30 подъемов ног в положении лежа на спине

3- 60 приседаний

**1-й Дан
(черный пояс)**

- Более 100 часов практики после 1 Кю
- Демонстрация всей программы 1 кю
- Не менее 1 года практики после предыдущего экзамена
- ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1- 80 отжиманий от пола

2- 40 подъемов ног в положении лежа на спине

3- 80 приседаний

2-й Дан

- Более 200 часов практики после после 1 Дан
- Демонстрация всей программы 1 Дан
- Не менее 1 года практики после предыдущего экзамена
- ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – АГЭМИ ВАЗА** (5 техник на левую и правую руки без ножа)
- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – ХИДЖИ ВАЗА** (5 техник на левую и правую руки без ножа)
- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА –ТЭКУБИ ВАЗА** (4 техники на левую и правую руки без ножа)
- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА –УКИ ВАЗА** (техники поднятия или техники бросков - 3 техники на левую и правую руки без ножа)
15 - МАЭ ОТОЩИ
16 - СУМИ ОТОЩИ
17 - НИКИ ОТОЩИ

- **КУДЗУЩИ ОМОТЭ** (на левую и правую руки)
- ДЖОДАН НО КУДЗУЩИ (верхний уровень) - 2 техники
- ЧУДАН НО КУДЗУЩИ (средний уровень)- 2 техники

- **КАКАРИГЕЙКО**
(использование 17 техник без остановки против 3-х нападающих без ножа * 12 мин)

- *8 техник на коленях - Сувари Вадза – КДС

- *5 техник Ура Вадза

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – ТАЙ ТОЩУ** (17 техник на левую и правую руки без ножа)
- **КУДЗУЩИ ОМОТЭ** (на левую и правую руки)
- ДЖОДАН НО КУДЗУЩИ (верхний уровень) - 2 техники
- ЧУДАН НО КУДЗУЩИ (средний уровень)- 2 техники
- ГЭДАН НО КУДЗУЩИ (нижний уровень) - 2 техники
- ТЭНКАЙ НО КУДЗУЩИ (УЩИРО МАВАЩИ) - 1 техника

- **КАКАРИГЕЙКО**
(использование 17 техник без остановки против 3-х нападающих без ножа * 15 мин)

- **ХИКИТАТЭГЕЙКО**
(использование 17 техник легким сопротивлением противника) **важно!**: - синхронность и время выполнения; - обязательное КУДЗУЩИ; - контроль за прямолинейным направлением перемещения.

- *8 техник от захватов - Тачи Вадза – КДС

- *7 техник Кудзуси Ура

- *10 техник Ура Вадза

- Детский 1 дан соответствует взрослому 2 кю

- С момента сдачи на 1 детский дан, ребёнок получает дипломы с указанием взрослых разрядов. Пример: ребёнок, сдавший экзамен на 1 дан получит диплом, где будет указано, что он имеет не 1 детский дан, а 2 взрослый кю.

- **КАКАРИГЕЙКО** (17 техник без сопротивления партнёров 3 человека атакуют без ножа - * 15 мин)

- **ХИКИТАТЭГЕЙКО** (использование 17 техник при легком сопротивлении противника 1 человек атакует без ножа * 5 мин)

- *8 техник от атаки ножом – Танто Дори - КДС

- *8 техник с мечом – Тати тай Тати - КДС

- Детский 2 дан соответствует взрослому 1 кю.

- После того как был сдан экзамен на 2 детский дан, ребёнок получает диплом, где будет указано, что он имеет не 2 детский дан, а 1 взрослый кю.

1- 100 отжиманий от пола

- После сдачи экзамена на 2 детский дан ребёнку необходимо сдавать экзамен по программе взрослого на 1 дан (к экзамену на 1 взрослый дан допускаются спортсмены не моложе 15 лет)

2- 50 подъемов ног в положении лежа на спине

3- 100 приседаний

Экзаменационная программа по Томики айкидо для взрослых спортсменов **(15 лет и старше)**

| разряд | основная програм |
|--------|---|
| 8-й Кю | <ul style="list-style-type: none">• этикет• ЩИЗЕНТАЙ (позиция стоя)• СЕЙДЗА (позиция сидя)• ЩИККО (передвижение на коленях)• ЦУГИ АШИ (приставные шаги вперед и назад)• УНСОКУ (шаги в 8 направлениях)• ТЕГАТАНА ДОСА (первые 3 удара ладонью)• КОУ ХО УКЕМИ (страховка при падении на спину)• СОКУ ХО УКЕМИ (страховка при падении на бок) • ТАЙ САБАКИ (уход с линии атаки, не используя руки) • * Цуги Аси с мечом и шестом (дзё) • ТЕГАТАНА ДОСА (6 ударов ладонью)• ТЕГАТАНА АВАСЭ (взаимодействие открытых систем без сопротивления - передвижение в паре, соприкасаясь рёбрами ладоней, находясь в одноимённой позиции) |
| 7-й Кю | <ul style="list-style-type: none">• Более 20 часов практики после 8 Кю• Демонстрация всей программы 8 Кю • ЩОТЕЙ ОЩИ (взаимодействие открытых систем с сопротивлением - передвижение в паре, соприкасаясь основаниями ладоней, находясь в разноимённой позиции) • * Унсоку с мечом и шестом • ТАНТО ТАЙСАБАКИ (не используя руки и перемещаясь в 8 направлениях против 3-х нападающих с ножом) |
| 6-й Кю | <ul style="list-style-type: none">• Более 20 часов практики после 7 Кю• Демонстрация всей программы 7 Кю • РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – АТЭМИ ВАЗА (первые 3 техники на левую и правую руки без ножа) 1 - ЩОМЕН АТЭ 2 - АЙГАМАЕ АТЭ 3 - ГЯКУ ГАМАЕ АТЭ |

5-й Кю

- Более 40 часов практики после 6 Кю
- Демонстрация всей программы 6 Кю

4-й Кю

- Более 40 часов практики после 5 Кю
- Демонстрация всей программы 5 Кю

3-й Кю

- Более 40 часов практики после 4 Кю
- Демонстрация всей программы 4 Кю

- * Тегатана Доса с мечом и шестом – 1,2,3 техники

- **ДЗЭНПОКАЙТЭН УКЕМИ**
(перекат на низком уровне, касаясь руками татами)

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – АТЭМИ ВАЗА**
(5 техник на левую и правую руки без ножа)
1 - ШЮМЕН АТЭ
2 - АЙГАМАЕ АТЭ
3 - ГЯКУ ГАМАЕ АТЭ
4 - ГЭДАН АТЭ
5 - КОУ ХО АТЭ

- *5 техник Атеми Вадза при атаке мечом

- *Техники на коленях - Сувари Вадза 1 – КДС – Оси Таоси

- **ДЗЭНПОКАЙТЭН УКЕМИ**
(страховка на высоком уровне, выполняется как КОТЭ ГАЭЩИ НО УКЕМИ, не касаясь руками татами)

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – АТЭМИ ВАЗА**
(5 техник на левую и правую руки без ножа)

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – ХИДЖИ ВАЗА**
(2 техники на левую и правую руки без ножа)
6 - ОЩИ ТАОЩИ
7 - УДЭ ГАЭЩИ

- **КАКАРИГЕЙКО**
(использование 7 техник без остановки против 3-х нападающих * 5 мин)

- **КУДЗУЩИ ОМОТЭ**
(выведение из равновесия на левую и правую руки)
- ДЖОДАН НО КУДЗУЩИ (верхний уровень) - 2 техники

- *5 техник отбирания меча - Тати Дори – КДС

- *Техники на коленях - Сувари Вадза 2 – КДС – Гьякугамае Ате

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – АТЭМИ ВАЗА**
(5 техник на левую и правую руки без ножа)

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – ХИДЖИ ВАЗА**
(5 техник на левую и правую руки без ножа)
6 - ОЩИ ТАОЩИ
7 - УДЭ ГАЭЩИ
8 - ХИКИ ТАОЩИ
9 - УДЭ ХИНЭРИ
10 - ВАКИ ГАТАМЕ

2-й Кю

- Более 60 часов практики после 3 Кю
- Демонстрация всей программы 3 Кю
- ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1- 80 отжиманий от пола

2- 40 подъемов ног в положении лежа на спине

3- 80 приседений

1-й Кю
(коричневый пояс)

- Более 60 часов практики после 2 Кю
- Демонстрация всей программы 2 Кю
- ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1- 100 отжиманий от пола

2- 50 подъемов ног в положении лежа на спине

- **КУДЗУЩИ ОМОТЭ** (на левую и правую руки)
- ДЖОДАН НО КУДЗУЩИ (верхний уровень) - 2 техники
- ЧУДАН НО КУДЗУЩИ (средний уровень)- 2 техники

- **КАКАРИГЕЙКО**
(использование 10 техник без остановки против 3-х нападающих * 10 мин)

- *5 техник отбирания шеста – Дзё Дори – КДС

- *Техники на коленях - Сувари Вадза 3 – КДС – Коте Гаэси

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – АТЭМИ ВАЗА**
(5 техник на левую и правую руки без ножа)

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА – ХИДЖИ ВАЗА**
(5 техник на левую и правую руки без ножа)

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА –ТЭКУБИ ВАЗА**
(4 техники на левую и правую руки без ножа)
11 - КОТЭ ХИНЭРИ
12 - КОТЭ ГАЕШИ
13 - ТЭНКАЙ КОТЭ ХИНЭРИ
14 - ТЭНКАЙ КОТЭ ГАЭШИ

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА –УКИ ВАЗА**
(техники поднятия или техники бросков - 3 техники на левую и правую руки без ножа)
15 - МАЭ ОТОЩИ
16 - СУМИ ОТОЩИ
17 – ХИКИ ОТОЩИ

- **КУДЗУЩИ ОМОТЭ** (на левую и правую руки)
- ДЖОДАН НО КУДЗУЩИ (верхний уровень) - 2 техники
- ЧУДАН НО КУДЗУЩИ (средний уровень)- 2 техники
- ГЭДАН НО КУДЗУЩИ (нижний уровень) - 2 техники

- **КАКАРИГЕЙКО**
(использование 14 техник без остановки против 3-х нападающих * 12 мин)

- *8 техник бросков с использованием шеста – КДС - Дзё но Цукай Ката

- *Техники на коленях - Сувари Вадза 4 – КДС – Риоте Мочи Сукуи Наге

- **РАНДОРИ КИХОН НО КАТА –ТАЙ ТОЩУ**
(17 техник на левую и правую руки без ножа)

- **КУДЗУЩИ ОМОТЭ** (на левую и правую руки)
- ДЖОДАН НО КУДЗУЩИ (верхний уровень) - 2 техники
- ЧУДАН НО КУДЗУЩИ (средний уровень)- 2 техники
- ГЭДАН НО КУДЗУЩИ (нижний уровень) - 2 техники
- ТЭНКАЙ НО КУДЗУЩИ (УЩИРО МАВАЩИ)
- 1 техника

- **КАКАРИГЕЙКО**
(использование 17 техник без остановки против 3-х нападающих без ножа * 15 мин)

- **ХИКИТАТЭГЕЙКО**
(использование 17 техник при легком

